

教職課程学生を対象としたグループワークの実践報告 2

—自分の子ども時代をふりかえるためのグループワーク—

塩谷 隼平

要旨

エクササイズ「想い出登校図」は、自分の小学校時代の学校への通学路を思い出して地図を描き、グループのメンバーと共有するグループワークである。子どもの教育や支援に関わる人を対象にした研修や、子育て支援などで活用することで、子どもの心理の理解や自分の過去への気づきなどに役立つと考えられる。本稿では、その「想い出登校図」を教職課程の授業で実施し、ふりかえり用紙の記入から学習効果について検討した。その結果、通学路を思い出すことで自分の子どもの頃への気づきや自分の成長の過程をふりかえるなどの自己理解が促進することや、グループで登校図や思い出を共有することでお互いの理解が深まることが明らかになった。子どもの教育や支援において、自分の過去の体験をうまく活用することは、子どもの心の理解を助け、子どもの教育や対応にヒントを与えてくれると考えられる。以上の結果から、教職課程の教育においてもエクササイズ「想い出登校図」は有効な方法であることが示唆された。

I はじめに

1. 通学路の思い出

「すごいね！みんなの通学路」（ローズマリー・マカーニー、2017）という写真絵本がある。学校に向かう子どもたちが、ワイヤーを2本渡しただけの橋をつたって川を渡る場面や、垂直にそびえる崖をはしごで登る場面、雪道を犬ぞりにひかれて登校する場面など、世界各地の通学路がダイナミックな写真とともに紹介されている。険しく過酷な道のりも多いが、子どもたちが一生懸命に学校に通っている様子が伝わってくる。

そこまでドラマチックではなくても、日本人にもそれぞれの子ども時代に通ってきた通学路があり、そこには多くの思い出がつまっている。自分の子ども時代をふりかえってみても、車道と歩道を分ける白線をはみ出さないように歩いてみたり、途中の小川でたくさんの魚を見つけて驚いたり、友達と小石をけりながら歩いたり、通学路は学校へ行くためのただの道ではなく、豊かな思い出に彩られた遊び場所でもあった。

2. 子どもの心理を理解するために

私の専門は子どもの心理臨床であり、教員や保護者を対象とした研修や講演などを頼まれることもあるが、その際、先方の希望で多いのは、子どもの心理を理解したいというニーズである。臨床心理学や発達心理学、また認知心理学には子どもたちの心理に関する多くの知見が積み重なっており、それらを学ぶことは子どもの心の理解に大いに役立つ。実際、私自身もそれらの理論をもとに、子どもの心理をアセスメントし、心理的な援助や支援を行っている。

子どもの心理を理解するために、もう一つ重要な資源があると思う。それは、それぞれの子ども時代をふりかえることである。すべての大人にも、子どもだったときがあり、その頃に、自分が考えていたことや感じていたこと、大人にして欲しかったことや絶対にして欲しくなかったことなどを思い出すことは、今、目の前にいる子どもの心理を理解するために十分に役立つ。

例えば、子どもが反社会的ないたずらをした際、教育者として親として、ダメなことはダメときちんと指導していく必要がある。しかし、同時に子どもがそのような行動をとる背景や心理について思いを巡らすことも重要で、その際に自分の子ども時代の思い出が役立つこともある。「してはいけない。でも、自分もしたことあったよな」という気持ちが、教育に幅を、子育てにゆとりを生み出すと思う。

しかし、大人になればなるほど、自分の子ども時代の記憶は遠くなり、客観的に思い出すことは簡単ではなくなり、何かしらの工夫が必要になる。本稿では、子どもの心理を理解するために自分の子ども時代をふりかえるグループワークとして、筆者が考案した「思い出登校図」（塩谷、2010）を取り上げる。「思い出登校図」は、それぞれのメンバーが自分の子ども時代の通学路を思い出して地図を描き、メンバー間で共有するエクササイズである。まず、作成の背景となった考え方や実施方法について説明する。次に、実際に教職課程の授業で実施したときの学生のふりかえり用紙の記述をもとに、どのような学習効果があるかについて検討してゆく。

Ⅱ エクササイズ「思い出登校図」について

1. 作成の背景

エクササイズ「思い出登校図」の作成のヒントになったのが、「見取り図法」（東山、1992）というワークである。「見取り図法」は、合宿形式のエンカウンター・グループで実施するために考案されたもので、子どもの頃に自分が住んでいた町の様子、家の近所の様子などを浮かべ、その頃自分が住んでいた家の見取り図を描き、それを見ながら当時の自分の活動や生活、それに伴う家族の行動をメンバーに話していくワークである。「現在

に生きている過去の事実を知り、現在の自分についての気づきを得る」という目的の通り、自分の子ども時代をふりかえることで深い気づきを得ることができる。しかし、家の見取り図を描き、メンバーと共有することは、プライベートにかなり踏み込んだ作業となる。家の見取り図からは、家族構成や家庭の経済状況などもうかがい知れてしまい、教育場面で実施するには、心理的な負担が大きすぎると考えられる。

そこで、もう少し気軽に自分の子ども時代をふりかえり、グループのメンバーと共有できる素材はないかと考え、思いついたのが学校までの通学路である。子ども時代に過ごした地域や通っていた学校についての個人情報とを披露することにはなるが、家の見取り図に比べると共有しやすい。もちろん、通学路にも他者に触れてほしくない記憶がある人もいるはずで、思い出す作業が不登校やいじめ問題などの過去のネガティブな出来事を喚起する可能性があることには十分に配慮する必要がある。

2. 「思い出登校図」のねらい

Rogers, C. R. (1951) は、人の全体的なパーソナリティは自己構造と経験の2つから構成されるとしている。経験とは、すべての感覚様式を通して、個人に経験されるいっさいのことであり、自己構造とは、自己概念のことで、つまり、私はこういう人間だと自分で思っていることである。そして、パーソナリティ構造を、この2つの要素の重なりによって3つの領域に分けている（図1）。

第Ⅰ領域は、自己概念と経験が一致している領域であり、この領域が大きい人は自分の経験を十分に意識化でき、適応的であるとしている。第Ⅱ領域は、経験と重なっていない自己構造の領域で、実際に経験してないのに、自分で思い込んだり、そうあるべきなどと歪曲されたりした部分であるとしている。第Ⅲ領域は、自己構造と重なっていない経験の領域で、自己構造と矛盾・対立しており、否認や合理化などの防衛によって排除されてしまった部分であるとしている。

心理的緊張が高い人のパーソナリティ構造は、2つが重なった第Ⅰ領域が狭く、様々な経験に閉ざされている。それに対し、心理的に安定した人のパーソナリティ構造は、2つが重なった第Ⅰ領域が広く、様々な経験に開かれているとしている。

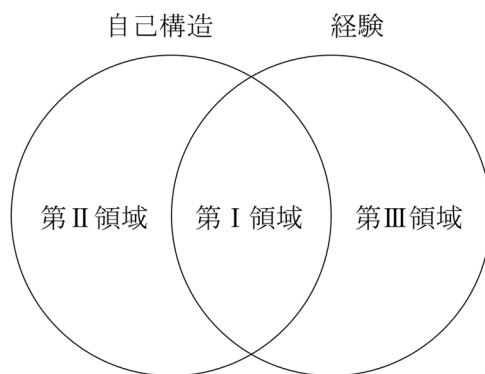


図1 全体的パーソナリティ

Rogers, C. R. (1951) から作成

「想い出登校図」でも、子どもの頃の記憶がなかなか思い出せずに筆が進まない人もいる。しかし、描き始めると、本人でも驚くぐらい、次々にエピソードが思いだされることも多い。また、一人で地図を描いているときは思い出せなくても、メンバーと地図を共有するなかで、「自分にもあった」と思い出されることもある。それは、まさに第Ⅲ領域に排除されていた経験が、自己構造に取り入れられ、第Ⅰ領域が広がっていく体験である。過去の思い出を自己構造に取り入れていく作業は、決して過去の自分への気づきだけでなく、今の自分の気づきにもつながっていると考えられる。

3. エクササイズ「想い出登校図」の実施方法

適した対象者は大学生以上で、子育て中の親の他、教員や児童福祉施設の職員など子どもの教育や支援に関わっている人にとっては大きな学びを得ることが期待できる。

グループワークのねらいは実施するグループのニーズによって変えることができる。大学の授業などの心理教育場面では、「自分のなかにいきる『過去の自分』について気づく」と簡単に提示することが多い。また、子育て支援の場などで、親や子どもの支援者が対象になるときは「自分の小学校時代の登校の様子を思い出すことにより、現在の自分についての気づきをえる。また、自分の過去の体験と照らし合わせながら自分の子どもについての理解を深める」などと具体的に説明する。

メンバー同士のニーズやモチベーションが一致していれば、初対面同士のメンバーでも十分に実施可能だが、大学の授業などでグループワークをシリーズで実施している場合は、お互いの過去についてシェアリングする作業もあるので、ある程度、打ち解けた関係になってからの方が実施しやすい。

準備するものは、地図を書くための筆記用具と白紙、時間を測るためのタイマーぐらいである。用紙のサイズはA4、B4、A3 サイズから作業時間に合わせて選択するとよい。用紙のサイズが大きい方が描画の時間も長くなる傾向にある。

グループの人数は、1 グループ 3～5 人くらいで、これも時間に合わせて選択するとよい。想定される実施時間は 80～90 分で、タイムテーブルの例を表 1 に示した。

メンバーに白紙を配布し、「小学生の頃の家から学校までの地図を描いてください」と教示をおこなう。その際、「現在の様子ではなく、その当時の様子を思い出す」こと、「地図は正確である必要はない（縮尺などを気にする必要はない）」こと、「周りにあった建物やよく見かけたものなども自由に描き足す（例えば、本当は〇〇公園という名前があっても、子どもたちのあいだで呼んでいた名前を書く）」ことなども付け加える。また、家から学校までの距離が短かったメンバーには「その周辺の地図も描き足す」こと、引越しをしたメンバーには、「自分が一番描きたい頃の地図を描く」ことを伝える。さらに、小学校時代の学校までの地図が思い出せない、または、描きたくないメンバーがいる場合は、「無理に思い出さなくてもよい」ことや「通学路ではなく、小学校の頃、よく行った場所の地図でもよい」ことを説明する。子育て支援で実施するときは、自分の子どもの学年のときの地図を描くようにするとよい。作業がイメージできないメンバーがいるときは、ファシリテーターが自分の登校図を見本としてみせてもよい。登校図の例を図 2 に示した。学校までの道のりが長く、紙面が足りなくなったメンバーがいたら、追加で用紙を配布する。

実施する際のもっとも大切な留意点として、くれぐれも描きたくない人に無理に描かせないことがあげられる。小学校時代の自分をふりかえるワークなので、その頃にいじめや不登校などを体験した人にとってはつらい作業になる可能性があることについて十分に配慮しなければならない。筆者の今までの経験では、「描きたくない」と言った人はいない。小学校は 6 年間と長く、大変な思いをしていますが、どこかには楽しかった記憶も残っていることも多いようである。

表1 タイムテーブルの例 (90分)

時間	実施する内容
0～25	<p>①ねらいの説明と用紙の配布 (5分)</p> <p>②個人で地図を描く (20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 白紙に、小学生の頃の家から学校までの地図を描く ・ 現在の様子ではなく、その当時の様子を思い出す ・ 地図は正確でなくてもよい (定規を使ったり、縮尺を気にする必要はない) ・ 周りにあった建物やよく見かけたものなども自由に描き足す ・ 学校までの距離が短かった人は、その周辺の地図も描き足す ・ 引越しをした人は、自分が一番描きたい頃の地図を描く ・ 学校までの地図が思い出せない、または、描きたくない人は、「小学校の頃によく行った場所」の地図でもよい ・ 子育て支援で実施するときは、自分の子どもの学年と同じときの地図を描くとよい ・ メンバーの様子を見ながら、時間を短縮したり延長したりする
25～50	<p>③グループ内でのシェアリング (25分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループに分かれる ・ お互いの絵を裏返しにしたまま、じゃんけんなどで発表順を決める ・ 1人6分間で、自分の絵を説明して質問を受ける (6分×人数) ・ 6分経つ前に絵をしまってしまうメンバーがいたら、6分間は続けるように指示する。本人の説明が終わったら、他のメンバーから質問してもらう ・ 6分経ったら、説明が途中で終了して、次の人の絵の説明に移る ・ 他のグループよりメンバーが少ない場合は、時間が余るので、「全員の地図を見比べながら、話をしてみてください」などと指示する
50～60	<p>④ (複数のグループで実施した場合) グループ間でのシェアリング (5～10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「自分の絵を表向きにしたまま、他のグループの絵も見に行ってみましょう」と指示
60～80	<p>⑤個人でのふりかえり用紙の記入 (10分)</p> <p>⑥わかちあい (10分)</p>
80～90	<p>⑦小講義 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ (心理教育)「自分を形成するもの」というテーマで、ロジャーズのパーソナリティ理論を説明 ・ (子育て支援) 児童期の心理や、子育てに役立つ理論について説明

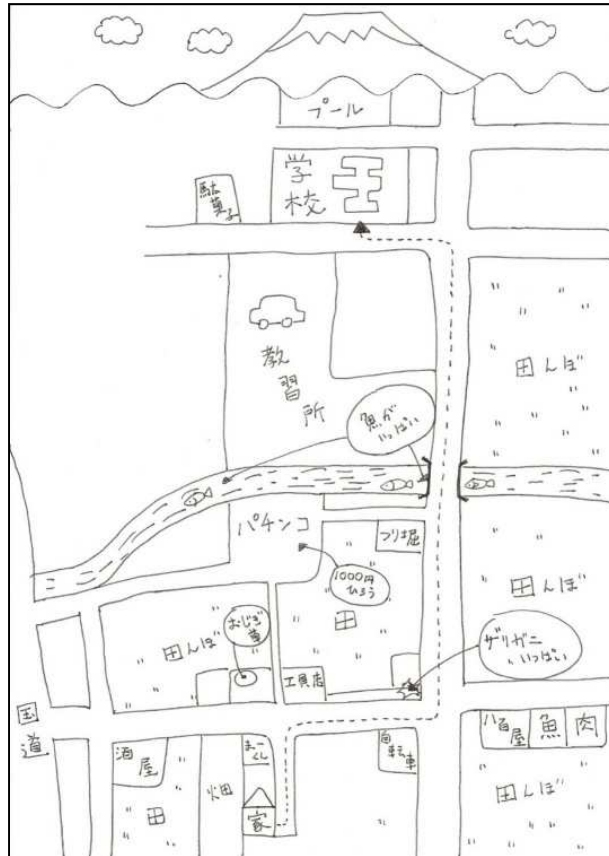


図2 思い出登校図の例

個人での描画作業のあとに、グループでのシェアリングを行う。3～4 人のグループに分かれてもらい、まずは、お互いの地図を裏返しにしたまま、じゃんけんなどで発表順を決める。1 人当たり 6 分間で、自分の登校図について説明して、メンバーから質問を受ける。6 分間は必ず裏向きにしないルールにして、発表者が説明することがなくなったら、他のメンバーから質問をしてもらう。6 分経ったらファシリテーターが合図をし、どんなに盛り上がっていても説明を終了して、次の人の地図の説明に移る。これをメンバーの人数分繰り返す。他よりメンバーの人数が少ないグループは時間が余るので、「全員の地図を見比べながら、話をしてみてください」または「話し足りない人がいれば、地図の説明をしてください」と指示する。一人ずつの発表時間を決めることで、全メンバーが均等に話す機会を得ることができる。

複数のグループで実施した場合は、グループ間でのシェリングも実施する。「自分の地図を表向きにしたまま、他のグループの地図も見に行ってみましょう」と指示をして、自由に見て回ってもらう。

もとの席に戻り、個人でふりかえり用紙の記入を行う。ふりかえりの項目は、「①自分の小学校時代の登校図を思い出してみ、気づいたことや感じたことは?」、「②他のメンバーの登校図を見たり、話を聞いたりして、気づいたことや感じたことは?」、「③その他、考えたことや感じたことがあれば、自由に書いてください」の3項目を使うことが多い。子育て支援で実施する場合は、「自分の日頃の子育てについて、感じたことや考えたことは?」など子育てに関する項目をいれるとよい。

ふりかえり用紙に書いたことを、グループ内で発表して、感想や気づいたことについて話し合う「わかちあい」の時間をとる。

最後に、まとめとして小講義を実施する。小講義のテーマは、心理教育場面では自分を形成するものというテーマで、ロジャーズのパーソナリティ理論などを説明することが多い。また、子育て支援では、児童期の心理や、子育てに役立つ心理学の理論について解説する。

Ⅲ エクササイズ「思い出登校図」の実践報告

1. 教職課程での実践

大学の教職課程科目である「教育相談の基礎」で、子どもの心理を理解することや、自己理解を深めるために、「思い出登校図」を実施している。教員を目指す学生は、自分の小学校時代にポジティブな思い出を持っていることも多く、抵抗なく地図を描く作業に取り組み、地図のシェアリングの場面では、豊かなエピソードが語られ、大いに盛り上がるが多い。とくに小学校時代を過ごした場所が異なるメンバーがそろったときは、その地域ごとの特色が描かれて、楽しい話し合いとなる。

2. 学生のふりかえりのまとめ

「教育相談の基礎」などで実施した際の、ふりかえり用紙に書かれた内容を表2にまとめた。分析したふりかえり用紙は22枚（女性10名、男性12名）であった。表内のカッコ内は項目数である。なお、本稿に使用することについて、学生から許可を得ている。

最も多かった記述は「①自分の子どもの頃への気づき」で、「遊ぶ場所がほとんどないのに、毎日外で遊べていて子どもってすごいなと思った」など自分の子ども時代について改めて気づくことがあったと考えられた。次に多いのが「②異なる地域について知る」で、「自分が田舎育ちなので、都会の様子に驚いた」というように、自分が育った場所とは異なる環境への気づきがみられた。「みんなの子どもの頃の話聞いて、知らなかった一面

が知れて他者理解につながった」のような記述を「③他のメンバーの背景を知る」にまとめた。お互いの通学路についてシェアリングすることで、その人の背景を知ることになり他者理解が深まることが示唆された。「描き始めるといろいろ思い出せた」というように「④地図を描くことで思い出す」ことに関する記述もみられた。小学校時代の登校図を描くことによって、子ども時代の記憶の再生が促進されることがうかがえた。また、「書いてみると楽しく懐かしく感じた」などの記述は「⑤思い出す作業が楽しく、思い出が懐かしい」にまとめた。通学路を思い出して地図を描く作業自体が楽しく懐かしいものであったようである。「⑥その場所に行ってみたい、友人に会ってみたい」では、「最近はほとんど行かない小学校の方に行ってみたくなった」などのような記述がみられ、過去の記憶が現在の自分のなかでしっかりと生きていることが感じられた。「風景よりも、どんな思い出があったかを強く覚えていた」のように、「⑦記憶の特徴についての気づき」も見られた。「話をしながら思い出すこともあり、そこから話が広がっていくのが面白かった」というように、お互いの絵地図をもとに話すことで、「⑧思い出の共有」がおきた。そして、「それぞれに思い出の地図があり、そこで起こった出来事や経験が個人を形作っているのだと感じた」という感想からは、エクササイズ「思い出登校図」を通して「⑨自分の成長の過程をふりかえる」ことができたと推測された。「昔のことを思い出し、いろいろな人に迷惑をかけつつも支えられていたことに気づいた」という記述もあり、両親やきょうだいなどの親しい人たちについて「していただいたこと」「してあげたこと」「迷惑をかけたこと」の3つのテーマに絞って過去から現在までの自分をふりかえる作業をおこなう内観療法のような効果がある可能性も感じられた。

表2 学生のふりかえりのまとめ

①自分の子どもの頃への気づき (11)

遊ぶ場所がほとんどないのに、毎日外で遊べていて子どもってすごいなと思った／小学校低学年のときは、5分の道のりでも遠く感じていた／小さい頃に感じていた感覚やエピソードがすごくよみがえってきて面白かった／小学校まで5分だったのに、なぜ、あんなに早起きをしていたんだろうと今更ながら思った／行動範囲が狭いのに、今では考えられないほど工夫をして遊んでいたことに驚いた／小学校の頃は、とにかく遊ぶことに忙しかったことを思い出した／小さい頃の方が活動的で色んな場所へ行っていたと感じた／みんな活発に遊んでいて、子どもの体力は計り知れないと感じた／小学校の頃は学校がいやだなと思っていたが、今ふりかえると楽しかったなと思った／子どものうちに色々挑戦することが大切なのだなと思った／子どもの頃は、正確にわからないことが多い分、〇〇がある家とか〇〇なところと印象がやわらかいなと感じた

②異なる地域について知る (9)

いろいろな建物があつてうらやましかった／田んぼが多かった／芸能人に会ったことがあるのは都会ならではだと思った／その地域だけの知らないエピソードがあつて面白かった／住んでいた場所がバラバラで、山があつたり、線路があつたりして面白いなと思った／自分が田舎育ちなので、都会の様子に驚いた／自分が住んでいた場所とかなり環境が違って面白かった／地方出身の人の地図は、その土地の特色があつて、環境は大切だと思った／同じ〇〇県民でも全然違うと思った

③他のメンバーの背景を知る (8)

地図に、その人の人間性が出るなと思った／それぞれの通学路にいろんな思い出があるんだなと思った／それぞれにストーリーがあつて驚いた／遊ぶ場所や遊び方が違って面白かった／衝撃的なエピソードがあり、通道の一つ一つに愛着をもっていたのだなと思った／みんなの子どもの頃の話聞いて、知らなかった一面が知れて他者理解につながった／それぞれの地図の書き方にも特徴があつて個性を感じた／自分にはなかったエピソードばかりで新鮮だった

④地図を描くことで思い出す (6)

道をたどればたどるほど、そこにあった出来事を思い出して懐かしく思った／10年以上前なのに、意外と覚えていてびっくりした／引っ越しをしたので記憶は定かではないと思っていたが、描いてみるとどんどん思い出してきた／描き始めるといろいろ思い出せた／その場所とエピソードが強く結ばれていると思った／案外覚えていた

⑤思い出す作業が楽しく、思い出が懐かしい (5)

なんとなくうれしく思い出しました／書いてみると楽しく懐かしく感じた／小学校時代の記憶が自然と懐かしく思えた／大人になってから小さいときのことを考えると少し不思議な感じがした／今と景色が違うので、当時のことを思い出すのは面白かった

⑥その場所に行ってみたい、友人に会ってみたい (4)

実家に帰ったら、その道をまた歩いてみたいなと思った／小学校から今でも仲良くしている友人と、子どもの頃の話をしたかったなと思った／昔、通った場所を巡って思い出をふりかえりたくなった／最近ほとんど行かない小学校の方に行ってみたくなった

⑦記憶の特徴についての気づき (4)

風景よりも、どんな思い出があったかを強く覚えていた／はっきり思いだせるところと思い出せないところがあった／楽しい思い出や驚いた場所は今でも鮮明に覚えている／嫌な思い出は1つも話されなくて、10年経つと忘れてしまうのかなと思った

⑧思い出の共有 (3)

どの地図も話を聞きながら想像するのが楽しかった／楽しさが伝わってきた／話をしながら思い出すこともあり、そこから話が広がっていくのが面白かった

⑨自分の成長の過程をふりかえる (3)

昔のことを思い出し、いろいろな人に迷惑をかけつつも支えられていたことに気づいた／それぞれに思い出の地図があり、そこで起こった出来事や経験が個人を形作っているのだなと感じた／小学校、中学校、高校と進み、世界が広がっていくなかで、様々な人、友人の影響を受けてきたのかなと思った

IV まとめ

1. 教職課程の授業での活用

本稿では、エクササイズ「思い出登校図」の作成の背景や実施方法を説明し、教職課程の学生などのふりかえりをもとに、学習効果について検討した。その結果、自分の子どもの頃への気づきや自分の成長の過程をふりかえるなどの自己理解への促進がみられた。また、グループのメンバーと登校図や思い出を共有することで、メンバーの子ども時代を知り、他者理解も深まることが明らかになった。

子どもの教育や支援に関わるものとして、自分の子ども時代のことをふりかえり整理することは大切な作業である。そして、自分の過去の体験をうまく活用することは、子どもの心を理解することに役立ち、子どもの教育や対応にヒントを与えてくれると考えられる。そのための心理教育としてエクササイズ「思い出登校図」は有効な方法であると言える。

2. 子育て支援における活用

「思い出登校図」は、子育て支援の研修の場でも有効であると考えられる。子育ては、24時間365日続く作業であり、その忙しさからゆとりがそがれ、子どもとの距離が詰まり、周囲から孤立し、主観的で独善的になりやすい。そこで、親同士が集まり、自分たちの子ども時代のことをふりかえって共有することは、子育てに客観的な視点やゆとりをうみだ

す。実際、母親たちの子育て支援のグループで実施した際、「いつも子どもに厳しくしているけど、自分も同じような失敗をしていたことを思い出した。少し優しくなろうと思った」というような感想が聞かれた。また、母親たちには、描いた地図を子どもたちにも見せることを勧めている。子どもにとっても、自分の親が子どもだった頃の具体的なエピソードを知ることはよい体験になるだろう。

文献

東山紘之（1992）『愛・孤独・出会い エンカウンター・グループと集団技法』福村出版

Rogers, C. R. （1951）A Theory of personality and behavior／伊藤博（1967）『ローギアズ全集8 パーソナリティ理論』岩崎学術出版 pp89-162

ローズマリー・マカーニー 文／西田佳子 訳（2017）『すごいね！みんなの通学路』西村書店

吉武光世・鈴木義也・塩谷隼平（2010）『ここを見つめるワークブック カウンセリングを知り、コミュニケーションを磨く』培風館